

日	曜日	献立名	材 料 名						エネルギー [kcal]	たんぱく質 [g]	脂質 [g]	食塩 [g]
			1群 魚 肉 卵 豆、豆製品	2群 牛乳 乳製品 小魚 海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 穀類 いも類 砂糖	6群 油脂				
11	火	発芽玄米ごはん 牛乳 ☆チキンカレー 花野菜サラダ ☆グレーゼリー	鶏肉 ハム	牛乳 脱脂粉乳	にんじん トマト ブロッコリー	しょうが にんにく たまねぎ りんご カリフラワー キャベツ	発芽玄米 ごはん じゃがいも 砂糖 ゼリー	サラダ油 ノンエッグ マヨネーズ	791	26.3	24.3	2.8
12	水	バックラーメン 牛乳 ☆辛味噌ラーメンスープ ☆いかくんサラダ ☆マーラーカオ	豚肉 いか	牛乳	にんじん	ねぎ 干しいたけ しょうが にんにく だいこん きゅうり セロリー	中華麺 砂糖 マーラーカオ	サラダ油 ごま油 オリーブ油	814	35.6	28.4	4.3
13	木	ごはん 牛乳 ぶりの甘辛揚げ煮 ☆豚汁 れんこんきんぴら	ぶり 豚肉 豆腐 さつま揚げ	牛乳	にんじん さやいんげん	だいこん ごぼう 上州ねぎ れんこん こんにゃく	ごはん 片栗粉 砂糖 じゃがいも	サラダ油 ごま油 ごま	732	28.6	21.7	2.5
14	金	☆とりめし 牛乳 のっぺい汁 白玉ぜんざい	鶏肉 豚肉 ちくわ 豆腐	牛乳	にんじん	しょうが だいこん しいたけ 上州ねぎ	麦ごはん 砂糖 さといも 片栗粉 あずき 白玉もち		751	27.1	15.6	2.7
17	月	☆バンズパン 牛乳 ☆ペロンチーノ 海藻ツナサラダ	ベーコン ツナ	牛乳 海藻	ピーマン 赤パプリカ	たまねぎ キャベツ しめじ にんにく だいこん きゅうり	パン スパゲッティ	オリーブ油	775	26.0	27.1	3.5
18	火	☆わかめごはん 牛乳 黄金煮 ☆ごぼうサラダ	豚肉 生揚げ ハム	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ こんにゃく ごぼう キャベツ きゅうり	ごはん じゃがいも 砂糖	ごま油 ドレッシング	735	27.0	23.0	3.2
19	水	☆きなこ揚げパン 牛乳 オムレツきのこソース ☆ラビオリスープ みかん	きなこ 鶏肉 卵	牛乳 生クリーム	にんじん	はくさい たまねぎ マッシュルーム えのきたけ みかん	パン 砂糖 じゃがいも	サラダ油 バター	804	27.0	30.9	3.3
20	木	ごはん 牛乳 えびしゅうまい ☆麻婆豆腐 ☆春雨サラダ	えび 豆腐 豚肉	牛乳	にんじん ピーマン	たけのこ しょうが にんにく ねぎ 干しいたけ もやし きゅうり	ごはん 片栗粉 春雨 砂糖	ごま油	782	31.4	25.9	3.0
21	金	ごはん 牛乳 ハンバーグおろしソース せんべい汁 ☆小松菜のごま和え	豚肉 鶏肉	牛乳	にんじん 小松菜	たまねぎ だいこん まいたけ ごぼう はくさい 上州ねぎ きゃべつ	ごはん 砂糖 片栗粉 かやきせんべい	サラダ油 ごま	774	29.7	23.1	3.1
24	月	☆ゆめロール 牛乳 カレー煮込みうどん かむかむ揚げ ☆ヨーグルト	豚肉 大豆	牛乳 煮干し ヨーグルト	にんじん	たまねぎ 上州ねぎ	パン うどん じゃがいも さつまいも 片栗粉 砂糖	サラダ油 ごま	820	30.6	29.3	3.3
25	火	ごはん 牛乳 さばの塩焼き すいとんの味噌汁 梅の香りサラダ	さば 鶏肉 油揚げ	牛乳	にんじん	だいこん 上州ねぎ しいたけ 梅 はくさい きゅうり	ごはん すいとん さといも 砂糖	サラダ油 ごま	755	32.6	21.5	2.8
26	水	Welcome lunch for the new ALTs 背割り コッペパン 牛乳 フランクフルト チリコンカン コーンサラダ	フランクフルト 豚肉 大豆 レッドキド ニー	牛乳	にんじん ピーマン	たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり コーン	パン じゃがいも	サラダ油 ドレッシング	804	34.3	33.9	3.7
27	木	麦ごはん 牛乳 パオズ ☆カルピスープ 韓国ナムル	豚肉 卵	牛乳	にんじん にら ほうれん草	はくさい だいこん しょうが にんにく 干しいたけ 上州ねぎ もやし	麦ごはん 砂糖	ごま油 ドレッシング	722	26.9	25.2	3.0
28	金	ごはん ☆のりふりかけ 牛乳 煮込みおでん ごまマヨネーズ和え	ちくわ 鶏肉 がんもどき つずら卵	牛乳 昆布 のり	にんじん プチヴェール	だいこん こんにゃく キャベツ コーン	ごはん さといも 砂糖	ノンエッグ マヨネーズ ごま	731	26.8	25.2	2.6
31	月	背割り コッペパン 牛乳 ☆焼きそば ☆フルーツのクリーム和え	豚肉	牛乳 青のり 生クリーム チーズ	にんじん ピーマン	キャベツ たまねぎ もやし パイン みかん もも	パン 中華麺	サラダ油	791	25.4	28.7	2.7
								月平均	772	29.0	25.6	3.1
								目標量	830	27~41	19~28	2.5

※食材料購入の都合により献立内容に 多少の変更が生じる場合もあります。  
 ※材料名の太字は安中市内で栽培された食材です。  
 ※給食費無料化の対象外の方について、給食費の引き落としは1月25日(火)です。

《3年生のリクエストメニュー》1月より、卒業を控えた3年生からのリクエストメニュー(☆印)を取り入れていきます。

《1月24日~30日は、全国学校給食週間》

学校給食は、明治22年に山形県鶴岡市の私立忠愛小学校で貧困児童を対象に行われたのが始まりです。  
 全国学校給食週間は、学校給食の歴史や給食の役割について考える一週間になっています。  
 詳しくは裏面、給食だよりをご覧ください。

「はし」を毎日持参しましょう。  
 献立表を見て、スプーンが必要な日は、スプーンも忘れずに!

